

## Konstruktiv mit Konflikt umgehen



Konflikt ist normal, weil wir alle verschieden sind. Auch Zorn ist normal. Wie alle Gefühle ist er eine Gabe Gottes. Zorn an sich ist weder gut noch schlecht. Er gehört zum Leben. Es kommt darauf an was wir damit machen.

Konflikte sind durch Ärger aufgeheizte Meinungsverschiedenheiten; und Meinungsverschiedenheiten erwachsen aus Unterschiedlichkeit. Wenn wir eng zusammen leben, treten unsere Unterschiede deutlich hervor. Eine Hauptaufgabe der Ehe ist deshalb, unsere Unterschiedlichkeit in Einklang zu bringen.

In einer Konfliktsituation gibt es drei Möglichkeiten damit umzugehen:

1. Dominanz
2. Entfremdung
3. Lösung/Intimität

Während Dominanz und Entfremdung trennend wirken, gibt die dritte Möglichkeit dem Paar den Schlüssel zum dauerhaften Glück in die Hand. Richtig eingesetzt, kann der Ärger uns sogar einander näher emotional bringen und gleichzeitig die Achtung der eigenständigen Persönlichkeit des Partners steigern.

Die Entscheidung, wie wir mit Zorn umgehen, liegt immer in unserer Hand. Wenn ein Paar nicht lernt, seine Konflikte befriedigend zu lösen, geht es sich vielleicht aus dem Weg oder gibt anderen Dingen den Vorrang vor der Beziehung. Deshalb ist es wichtig, Zorn und seine Funktion in der Beziehung zu verstehen.

„In dem Maße wie ein Paar lernt, ehrlich und kreativ mit seinen Konflikten umzugehen, macht sich ein warmes Gefühl des Vertrauens breit und ersetzt die Empörung, die durch Meinungsverschiedenheiten und Zorn verursacht wurde. Mit der Zeit verlieren Meinungsverschiedenheiten ihre Bedrohlichkeit, weil die Partner wissen wie sie zu lösen sind. Jeder Konflikt wird er als potenzieller Wachstumsknoten gesehen, der die Beziehung stärkt.“  
(David Mace)

## **Folgende Themen werden behandelt:**

- Konstruktiv mit Konflikten umgehen
- Gesunder und ungesunder Umgang mit Zorn
- Ärger so bearbeiten, dass er konstruktiv wirkt
- Meinungsverschiedenheiten lösen

[Zurück](#)